早晚温差大更要护好颈椎

立秋后,早晚温差较大,白天高温难耐,千万不要忘记预防颈椎病。

颈椎病的发病没有明显季节性,但季节和环境的变化特点对颈椎病有一定的影响。例如炎热、潮湿的环境会加重病情。不管是在夏天,还是刚入秋时节,空气潮湿,“桑拿天”经常出现,这是影响病情的一个因素。

警惕源头

颈椎病的发病诱因主要有以下几点:白天天气炎热,在家上网,看电视时间增多;一些上班族中午趴在办公桌上午睡,不良姿势致长时间脖子扭曲,导致慢性损伤;冷水冲凉,诱发颈椎病;空调环境中,温度过低及空调风直吹颈背部;头颈部跌扑伤、碰击伤等外伤,均易发生颈椎及其周围软组织损伤,直接或间接引起颈椎病。另外,现在已入秋,早晚温差比较大,但很多人睡前还是习惯空调温度过低或直接猛吹风扇,一旦熟睡就会忘记关掉空调或电风扇,这一习惯会严重导致颈背部肌肉受寒。

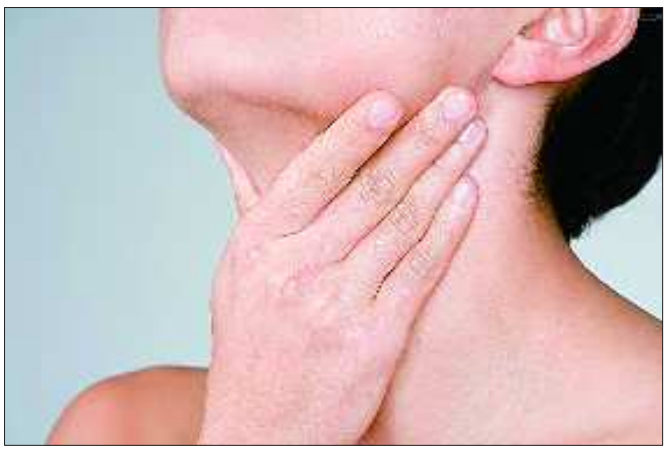
了解症状

颈椎是人体神经中枢最集中的地方,涉及骨科、神经外科等多个专业。颈椎病的症状多样而复杂,临床分型有颈型、神经根型、脊髓型、椎动脉型、交感神经型等。

颈椎病的症状多种多样,具体来说,有以下几种:脖子发僵、发硬、疼痛,颈部活动受限,肩背部沉重,肌肉变硬;上肢无力,肢体皮肤感觉减退,手里握物有时不自觉地落下;一些病人还会出现下肢僵凝或下肢绵软,有如在棉花上行走等症状;一些病人有头痛、头晕、视力减退、耳鸣、恶心等异常感觉;少数严重者会出现大小便失控,甚至四肢瘫痪。但并不是所有的表现都会在每一个病人身上表现出来,而往往是仅出现部分症状,而且大部分病人表现轻微,病程也比较长。

紧急预防

针对颈椎病的一系列问题,预防颈椎病非常关键。一是饮食上。由于颈椎病是椎体增生、骨质退化疏松等引起的,所以颈椎病患者应以富含钙(骨头、牛奶、虾、鱼等)、蛋白质、维生素C的饮食为主,维生素B、E则可缓解疼痛、解除疲劳。二是生活习惯上。待在空调环境中,避免温度过低或空调风直吹颈背部,一般空调温度应控制在26℃为宜。要养成良好作息习惯,保证睡眠时间和质量;保持良好的坐姿,伏案工作时应头颈端正,电脑摆放在正前方,电脑显示屏上缘与两眼齐平;每隔一小时休息5-10分钟,可以做做颈部保健操如“米”字操,但是要以患者没有眩晕症状为原则,轻柔、缓慢地向各个方向转动颈部,从而达到放松肌肉的目的,适当参加体育锻炼。到户外呼吸新鲜空气,可增强颈项肌肉力量,促进颈部及全身的血液循环。每天做颈部旋转,让颈椎朝不同的方向活动,并在每个方向停留五六秒钟,增进肌肉对颈椎的保护能力,注意颈部的保暖。 (王旅)



◓医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤极易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如不进行合理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香茯斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香茯斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香茯斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱生干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安排好自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香茯斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香茯斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)

食疗古方攻克老便秘

泻药是通过生化反应强烈刺激肠道神经,让肠道产生剧裂收缩来达到通便目的的。这种剧烈刺激与收缩过程,对肠道神经和肠道粘膜的损伤极大。因此**服用泻药,往往腹痛难忍、腹泻难忍,越服越不管用,越服剂量越大**!目前市场上还有很多种减肥产品也是利用泻药的腹泻脱水特性来达到所谓减肥目的,这更是为医生专家所不齿。

因此要有效预防和治疗便秘,不可简单地一泻了之,最好的方法是针对酸碱失衡、大便干结、消化不良来进行食疗并加以适当运动解决。比如食疗古方中的黑豆野菜熬粥,蚕豆皮磨粉熬粥等都属于这个通便思路。

天膳生物运用现代生物技术,以“黑豆、马齿苋、芹菜叶、金银花、山楂、海藻、菊花、绿茶”8种纯食疗原料,成功研制出具有“更有效、更安全、更方便”特点的现代化药膳——【御品膳食通】。

该方富含高浓缩膳食纤维及传统“促消化、清火气、平衡酸碱”食疗成分,具有“吸水吸油膨胀松软大便,油滑易排”的物理特性和“营养肠胃、修复肠蠕动”的食疗效果。

每天仅需服用一次与晚餐同食,8-12小时左右自然排便不肚痛不腹泻;调补结合滋补平衡肠胃环境,逐步恢复肠道蠕动功能,绝无依赖越服剂量越小乃至停服、隔日服或以小剂量维持,越服排便越规律舒适正常。

免费试用 免费送货(外地新顾客可申请先服用后付款)

【御品膳食通】烟台专卖店:新闻中心上夼东路与四眼桥街十字路口西20米路北。

咨询电话:0535-6131216,15965154859

◓健康盘点

生活中最损健康的事

光脚健身

调查发现,32%的人都是光脚健身的,尤其是在跳健美操或肚皮舞时。专家建议,这时最好穿一双轻便的鞋子。因为健身时脚会大量出汗,潮湿的环境最利于细菌滋生,这些细菌会通过别人的脚遗留在地板上,当你的脚踩上去,就可能感染到脚癣或跖疣。

内裤不是每天都换

调查中,52%的妇女承认,她们的内裤不是每天都换的。微生物学家查尔斯·格巴博士指出,内裤穿一天,上面就会留有约0.1克的排泄物,大约相当于1亿个大肠杆菌。这些细菌会附着在手上,如果你不洗手就去揉眼睛甚至拿东西吃,就会因此而染上疾病。

食物掉了捡起来再吃

40%以上的人表示,他们吃过刚掉在地上就被捡起来的食物。以前也有种叫做“5秒钟规则”的说法,指落地食物只要在5秒之内捡起食用,就是安全的。研究人员指出,这种说法会对人造成极大的误导。实验证明,食物掉到地上后,仅仅两三秒钟就会被细菌污染。因此,所有掉在地上的食物,都应该立即扔进垃圾桶。

睡前忘记刷牙

43%的人承认,他们睡前偶尔忘记刷牙。专家提醒,人在睡眠过程中,唾液分泌量会大大减少,而这些唾液是杀灭细菌的主要力量。所以,偶然的一次不刷牙,也许就会造成口腔细菌趁虚而入,其结果是龋齿及牙周病危险大增。另外,许多研究证实,导致牙周病的细菌同样会导致你的心脏出现问题。

洗澡不打浴液

调查显示,近三分之一的女性不是每天洗澡都打浴液,而是用水冲冲而已。专家指出,洗澡打不打浴液,最好根据你的出汗情况而定。导致人体发臭的细菌以汗液,特别是腋窝和腹股沟排放的汗液为生。汗多时,光用水冲是洗不干净的,会导致细菌滞留,滞留的时间越长,人就越“臭”。

如厕后不用肥皂洗手

调查中,只有38%的人如厕后用肥皂洗手、2%的人洗手时间超过10秒钟。专家表示,当上完厕所擦拭时,手与大肠杆菌源距离极近,可能造成细菌感染,如果不用肥皂,根本无法完全清除细菌。

(刘珊珊)

新睿思:打造中学生升学教育第一品牌

新睿思教育隶属于时代汉文(北京)教育集团,是时代汉文(北京)教育集团顺应时代教育变革需要,专门针对中学生教育兴起的教育品牌,十年来专注于中学生教育研究及改革,是国内公认的中学生升学教育辅导第一品牌。

多年来,新睿思教育致力于中国中学生课外学习质量、方法、方式的研究,不断总结创新,探索出了一条适应广大中学生提分、升学、发展的教学模式。连续10年帮助数万名中学生升入理想学校,先后荣获多项荣誉,连续多年被评为“家长口碑奖”、“家长最信赖教育品牌”。

发展至今,新睿思教育烟台分公司已遍布港城,先后在文化中心、南大街及莱山区、开发区开设教学部,拥有上百名专职教师、60多名专业教育顾问和心理辅导专家,并拥有10余名国内知名教育顾问专家。独创的“新睿思超五星级365教学法”,通过三步骤、六环节、五星服务,帮助广大学子快速提分,跨入理想学校。